

# Lunga vita a

**In sintesi, tre degli argomenti trattati al congresso *Science and nutrition*, tenutosi a Roma alla presenza di molti esperti del settore. I più longevi al mondo? In un arcipelago del Giappone**

DI ENRICO ARCELLI  
PROFESSORE ASSOCIATO FACOLTÀ  
DI SCIENZE MOTORIE, UNIVERSITÀ  
DEGLI STUDI DI MILANO

**O**kinawa fa parte del Giappone, ma è distante varie centinaia di chilometri dalle tre isole principali di quello Stato.

A Okinawa e nelle isolette che la circondano, in quello che fino a poco più di duecento anni fa costituiva il regno di Ryukyu, c'è un fenomeno che da anni interessa molti studiosi: la più alta concentrazione di centenari di tutto il mondo. Questi centenari, per di più, sono arzilli e sani. In quelle isole, inoltre, certe malattie sono molto più rare che in tutto il resto del mondo: il cancro alla mammella, quello alla prostata e quello al colon; il morbo di Alzheimer, l'ictus e l'infarto cardiaco.

Da oltre trent'anni, all'Università di Naha, il capoluogo di Okinawa, esiste un centro

che cerca di capire come mai questo succeda. Ne fanno parte, tra gli altri, due gemelli canadesi, Bradley e Craig Willcox, i quali a Roma hanno parlato dell'alimentazione e dello stile di vita degli okinawesi. Essi mangiano tanto pesce, proteine della soia, una gran quantità fra verdure (960 grammi a testa ogni giorno!), un po' di frutta e, come principale fonte di carboidrati, soprattutto una patata dolce di color porpora, il beni-imo, ricco di polifenoli. Due altri polifenoli straordinari li prendono con il the verde e con il curry; sono l'epigallo-catechinagallato e la curcumina, ormai studiate in molti laboratori per la loro capacità di attivare i "vitageni", vale a dire quei geni che producono sostanze antiossidanti,

antinfiammatorie e antitumorali. Fra l'altro i centenari di Okinawa assumono una quantità di calorie inferiore a quella dei giapponesi, i quali a loro volta ne assumono molto meno degli italiani o degli americani. Questo succede sia perché le proteine del pesce e quelle della soia hanno un elevato potere saziante, sia perché fin da piccoli i centenari hanno imparato ad alzarsi da tavola avendo ancora un po' di appetito.

Come ha spiegato Giovanni Scapagnini in un'altra relazione, proprio il fatto di consumare d'abitudine una bassa quantità di calorie (senza, beninteso, avere alcuna carenza nutrizionale) è l'unico fattore della cui importanza ai fini della longevità sono concordi tutti gli studiosi dell'invecchiamento. Si tenga presente che molti abitanti di Okinawa lasciarono l'isola quando essa, nel 1945, fu occupata dagli americani; molti di loro emigrarono in Canada e in Brasile ed è stato possibile verificare che, in questo caso, sia la vita media, sia la prevalenza delle malattie tendono a diventare simili a quelle degli altri abitanti del Canada o del Brasile, dei quali hanno preso molte delle abitudini alimentari e lo stile di vita. Si tratta di caratteristiche che, insomma, non sono genetiche. Proprio in questi giorni è uscito un libro intitolato *Okinawa, l'isola dei centenari*, edito da Sperling & Kupfer. È scritto proprio dai gemelli Willcox e da Makoto Suzuki, quest'ultimo presente anch'egli al congresso di Roma, dove ha parlato di alcuni casi di ultracentenari da lui studiati.

## INDICE GLICEMICO E DIETA A ZONA

David Jenkins è lo studioso di Toronto che nel 1981, dunque ben 27 anni fa, ha inventato l'"indice glicemico". Quando si assume un alimento contenente carboidrati (per esempio 50

# Okinawa

grammi di glucosio, o altrettanti di pasta), la glicemia tende a salire. Se si fanno vari prelievi di sangue nelle due ore successive e se si determina in essi la glicemia, si può costruire una curva in funzione del tempo dal momento dell'assunzione dell'alimento; tale curva ha, all'incirca, la forma a campana. L'area sottesa è tanto più ampia quanto più velocemente il cibo esaminato è digerito e assimilato. Se si fa il confronto fra questa area e quella determinata dal glucosio, si ha l'indice glicemico.

Alcuni cibi (il pane, il riso, i biscotti, le cole e le altre bibite dolci, i cereali del mattino...) hanno un indice glicemico molto alto e, ai fini del benessere, questo è certamente negativo, anche perché un indice glicemico alto determina un innalzamento nel sangue del tasso dell'insulina, l'ormone i cui alti livelli - com'è ben noto - fanno male al cuore, al cervello e all'organismo tutto.

A Roma proprio David Jenkins ha parlato di quanto è importante il controllo glicemico; esso può essere ottenuto soprattutto grazie all'assunzione di pochi cibi ad alto indice glicemico. In questa maniera si riesce ad avere trigliceridi più bassi, Hdl più alte (questo vale soprattutto per il sesso femminile), uno stato infiammatorio inferiore (com'è testimoniato, per esempio, dall'abbassarsi della proteina-C-reattiva); si riescono a combattere con successo il diabete di tipo 2 e varie altre malattie, fra le quali le cardiocircolatorie.

In piena sintonia con lo studioso nordamericano si è trovata Jenny Brand-Miller. La notissima ricercatrice australiana ha parlato di come le diverse diete possono influire sulla perdita di peso corporeo nei soggetti in sovrappeso e di come, invece, esse possono aiutare a prevenire le malattie cardiocircolatorie. Da quest'ultimo

punto di vista le diete molto povere in carboidrati, in pratica, non sono vantaggiose. È bene che ci sia un discreto apporto di tali macronutrienti; ma essi non devono essere a indice glicemico alto e in gran quantità.

Della stessa opinione, ovviamente, è stato Barry Sears, statunitense, inventore della dieta a zona. Ha parlato soprattutto di come la dieta può influire sull'infiammazione silente, vale a dire su quello stato infiammatorio dell'organismo che favorisce le malattie cardiocircolatorie, quelle tumorali e, in generale, la maggior parte di quelle croniche.

C'è davvero da stupirsi che questo concetto fondamentale dell'importanza di non eccedere con i carboidrati ad alto indice glicemico non sia ancora noto in certi ambienti, nei quali - ancora oggi - ci si limita a classificare i carboidrati in semplici e complessi, ma soprattutto non si è ancora accettato quanto Jenkins ha insegnato a tutto il mondo tanti anni fa, vale a dire che - ai fini degli effetti fisiologici sull'organismo - non è importante la struttura chimica dei carboidrati (ossia se sono semplici oppure complessi). L'unica cosa che conta davvero è quanto velocemente le molecole di glucosio, derivate dalla digestione dei cibi, entrano in circolo.

Barry Sears ha parlato anche dell'importanza degli acidi grassi omega 3, tra l'altro consumati in gran quantità dai centenari di Okinawa attraverso il pesce crudo, in grado di provocare un notevole abbassamento dello stato infiammatorio



Da sinistra Bradley e Craig Willcox

dell'organismo e di ottenere, quindi, un notevole vantaggio nella prevenzione di molte malattie e nell'efficienza del sistema nervoso centrale.

Per noi italiani, ovviamente, è impossibile mangiare quantità paragonabili di pesce, specie di quello crudo; è necessario, perciò, assumere gli acidi grassi omega 3 sotto forma di olio di pesce, in capsula o liquido.

Quello che forse è il massimo esperto mondiale nella tecnologia di questi prodotti, Neil Macfarlane, ha spiegato quali diversità possono esistere fra i vari oli di pesce in quanto a contenuto in omega 3 a catena lunga, vale a dire Epa e Dha (gli unici davvero efficaci), e in contaminanti. L'olio di pesce appena prodotto per spremitura del grasso dei pesci, per esempio, ha circa il 15 per cento di Epa e Dha e contiene mercurio, diossina e altre sostanze nocive; ha, inoltre, il gusto e l'odore sgradevoli dell'olio di fegato di merluzzo che 40 o 50 anni fa veniva dato a tutti i bambini italiani.

È fondamentale, dunque, che sia concentrato, attraverso il processo di distillazione frazionata, per fare in modo che arrivi a contenere almeno il 60 per cento fra Epa e Dha e che poi venga raffinato per togliere gli inquinanti e per migliorarlo dal punto di vista organoleptico. Si deve anche fare in modo che la molecola venga danneggiata il meno possibile.

Gli omega 3 sotto forma di estere etilico sono da preferire a quelli come trigliceridi; l'olio deve essere il più possibile chiaro e trasparente.